



# 香海正覺蓮社佛教陳式宏學校

## 體育組

### 活躍及健康的校園政策



#### 學校背景資料：

本校(式宏家)創建於一九八二年，校舍面積約為 2000 平方米，全校學生人數約為 700 人。可供進行體能活動的設施場地主要有三個，包括：有蓋操場、籃球場及花園。

式宏家以生命教育、自主學習和資優教育為學校關注事項。生命教育元素貫串所有科組計劃，體育科亦不例外，政策為學生健康身心靈發展的生涯規劃奠基，致力透過有效的體育課堂及其他體育政策，協助學生在一星期內，累積平均每天最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，以達至 MVPA60 目標，建立活躍及健康生活的方式。



#### 實施政策：

##### 1. 推動「式宏孩子應健康」計劃

為鼓勵式宏孩子規劃健康生涯，建立運動習慣，並配合健康飲食習慣，從而建立活躍及健康生活方式，式宏家推出「式宏孩子應健康」計劃，在學校的歡樂時光(即小息)，開放校園內五個地點，供全校學生進行體育運動，包括籃球場、有蓋操場、花園、禮堂及後花園位置。計劃鼓勵學生利用每天其中兩次的歡樂時光，進行多元化的運動技能和體適能項目，並配合健康飲食在校園推廣計劃，讓式宏家學生從運動和飲食兩方面著手，建立活躍及健康生活方式。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早會前時段	晨跑(體重不達標學童/運動員) (每星期 2 次, 約 30 分鐘)					家教會 興趣班	鼓勵 學生與家人 進行親子 健康活動, 例如: 郊遊踏青、 公園散步、 遊樂場、 大掃除、 游泳等.....
歡樂時光一	運動技能和體適能(一至六年級) (20 分鐘)						
歡樂時光三	運動技能和體適能(一至六年級) (15 分鐘)						
課堂時段	體育課(35 分鐘)每星期兩節						
聯課活動	體藝活動 (P.1-P.6 部分學生) (每星期 1 節, 約 70 分鐘)						
課後時段	各校隊訓練(60-180 分鐘) (足球、籃球、排球、手球、羽毛球、乒乓球、舞蹈、 小型網球、游泳、閃避球、單輪車、龍獅藝國術隊)						

另外，式宏家體育組同工透過「身高別體重圖表」，挑選校內超重學童進行晨跑訓練，透過同行陪伴的方式，鼓勵缺乏運動的式宏孩子踏出健康生涯規劃第一步。

## 2. 建立體育科自學網頁

透過完善體育科網頁，建立學生自學平台，由體育科老師拍攝運動教學影片及動感體能月曆，讓學生在即使在家中亦能進行自學；另外，又透過遊戲影片，鼓勵親子參與，增加社會運動人口。



## 3. 校本體適能小冊子

為了讓學生認識自己的體適能狀況，式宏家設計了校本體適能小冊子，讓學生每年記錄一次身高體重資料。又透過小冊子教授體適能知識，配合健康飲食在校園小冊子，讓學生了解自己的身體現況及需要，並鼓勵學生參與式宏家的各種體適能活動，從而鍛鍊強健體魄、培養良好的運動技能，建立運動相關價值觀和態度，教導安全知識，培養審美能力，發展活躍及健康生活方式。



## 4. 結合康文署運動獎勵計劃及校本獎勵計劃

除了完善的體育課程規劃，式宏家更鼓勵學生在課餘時間延伸學習，積極參與運動，並予以記錄，以作依據，參加康樂及文化事務署的 sportACT 運動獎勵計劃。另外，數據亦結合校本的獎勵計劃，推動「式宏孩子應健康」，鼓勵學生在校園內外投入及積極進行運動，並予肯定，由老師給予心靈金幣作獎勵，協助學生培養持恆運動成為健康生涯規劃的良好習慣。



## 5. 大型體育活動

式宏家每年設有學校運動會暨北區幼稚園競技比賽，所有學生必須參與最少一項徑賽，另外亦可自選一項田賽及一項徑賽，以挑戰自己。同時，運動會亦設有啦啦隊比賽、親子接力比賽及師生接力比賽。此外，式宏家亦會廣邀區內幼稚園參與，提供運動機會，推廣體育文化，讓區內幼子能盡早養成多做運動的習慣。

## 6. 多元化的體育活動

式宏家為照顧學生在運動方面的學習多樣性，本校的多元智能課安排全校學生，透過簡易運動計劃、外展教練計劃等不同平台，提供不同體育項目的興趣班，或專業的專項培訓，曾經引入的項目包括足毬、欖球、小網、運動攀登等。



另一方面，式宏家亦讓具備運動天份及具備潛能的資優學童，得以盡展才華，建立超過 10 隊的專業的運動項目學校代表隊，包括足球、籃球、羽毛球、乒乓球、舞蹈、小型網球、游泳、排球、手球、閃避球、單輪車、龍獅藝國術隊等，讓在不同範疇具天賦、有潛能的學生，找到閃耀的機會，並結合生命教育，培養學生運動相關的價值觀和態度。

此外，學校每年除了運動會之外，學期末更設有各級的班際閃避球比賽及遊戲競技活動，提供多元化做運動的機會，建立校園運動文化。



## 7. 體育訓練營

每年的三月中旬，式宏家體育組與生命教育組合作，舉辦三日兩夜的「讓我閃耀生命教育營」，除了讓閃避球隊的同學能夠聚焦地鍛鍊球技，亦刻意注入盡責、堅毅、團結、薪火傳承、孝親等元素，配合各種社交遊戲、生命教育體驗、生活細節安排等，讓學生在營會內學習不同的主題。

另外，每年秋季，式宏家與國內的體育學校合作，為運動員舉辦精進營，提供機會予所有的運動員，一同到廣州進行體能訓練，安排學生進行技術及文化交流，並進行競技比賽，培養學生強健的體能，優良的技術，與及建立隊友之間的團隊精神。

式宏孩子除了學習到運動技能之外，亦培養各種正確價值觀，建立強大的抗逆力，以期在日後的生命歷程中無懼困難，堅強踏步，勇迎挑戰。

## 8. 競技交流 開闊視野 邁向國際

每個學年，式宏家各項目代表隊，參與由學界體育聯會，或各體育總會主辦的學界賽事。

另外，式宏家深信「知識無限大，教室在世界」，故此全力支持，甚至提供援助，鼓勵式宏孩子參與不同類型的活動及比賽，衝出香港，邁向國際，參與跨地域大型國際賽事，如閃避球隊，多次到台灣參與比賽，過程中披上香港代表隊球衣，帶著無限自信，展現生命光彩。



本校單輪車隊，亦曾到金門集訓，又到韓國安山參與亞洲賽等盛事，與中國、日本、台灣、韓國、泰國等對手進行交流比拚，見識世界，建立自信。